



(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Κωδικός:	ΦΑΑ204
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό
Επίπεδο:	Προπτυχιακό
Έτος σπουδών:	2
Εξάμηνο:	Εαρινό
ECTS:	6
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ Άγγελος Ροδαφινός
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Να γνωρίζουν τις βασικές έννοιες, τους όρους και τις θεματολογίες με τις οποίες ασχολείται η αθλητική ψυχολογία.2. Να περιγράψουν τις υπάρχουσες θεωρίες της αθλητικής ψυχολογίας και να κατανοήσουν πώς αυτές μπορούν να συμβάλλουν στη μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων της προπονητικής διαδικασίας αλλά και της συμμετοχής στους αγώνες.3. Να ενσωματώσουν και να εφαρμόσουν ψυχολογικές θεωρίες και τεχνικές στην διδασκαλία, τον αθλητισμό και την άσκηση.4. Να αναζητούν, εξετάζουν και αξιολογούν κριτικά τις πληροφορίες στη βιβλιογραφία.5. Να παρέχουν βασικές συμβουλευτικές υπηρεσίες τόσο στον αγωνιστικό αθλητισμό όσο και στο ευρύτερο φάσμα αθλητικών δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την υγεία.
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Διαδραστικές διαλέξεις που πραγματοποιούνται με τη βοήθεια ηλεκτρονικών παρουσιάσεων, ασκήσεις, workshops, συζητήσεις, και κουίζ. Σε συνδυασμό με το βιβλίο, παρέχονται σημειώσεις μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης.
Προ-απαιτούμενα:	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή στην ψυχολογία της άσκησης και του αθλητισμού.2. Ο ρόλος των κινήτρων, του κλίματος κινήτρων και των προσανατολισμών επίτευξης στην αθλητική συμπεριφορά.3. Αλλαγή στάσεων και υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών.4. Καθορισμός στόχων.5. Νοερή απεικόνιση.6. Αυτο-αποτελεσματικότητα.7. Ο έλεγχος της προσοχής και η αυτοσυγκέντρωση.8. Μέτρηση και στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους.9. Θετική σκέψη και αυτο-ομιλία.10. Η «ρουτίνα»11. Δυναμική ομάδων και συνοχή.12. Παρεμβάσεις στην αθλητική ψυχολογία.13. Ηθική συμπεριφορά στην άσκηση και τον αθλητισμό. Κριτική ανάλυση και



	αξιολόγηση των διδακτικών ενοτήτων- Σύνοψη.
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Θεοδωράκης, Ι., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ζουρμπάνος, Ν. (2015). Ψυχολογική υποστήριξη στον αθλητισμό και την άσκηση για υγεία. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/final_kallipos_book.pdf2. Μπάουμαν, Σ., & Τσορμπατζούδης, Χ. (2017). Ψυχολογία στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη. Cory City.
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Δογάνης, Γ. (2017). Αθλητική ψυχολογία. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδης.2. Cox, R. (2004). Αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές. Αθήνα: Παρισιάνος.3. Horn, T.S. (2008). Advances in sport psychology (3rd ed.) Champaign, IL: Human Kinetics.4. Jowett, S., & Lavalle, D. (2011). Κοινωνική ψυχολογία των σπορ. Αθήνα: ΙΩΝ.5. Weinberg, R., & Gould, D. (2010). Foundations of sport and exercise psychology (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.6. Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2017). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδης. Journal articles7. Anshel, M. H., & Kaissidis, A. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. <i>British Journal of Psychology</i>, 88, 263-276.8. Barkoukis, V., Lazuras, L., Tsorbatzoudis, H., & Rodafinos, A. (2013). Motivational and social cognitive predictors of doping intentions in elite sports: An integrated approach. <i>Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports</i>, 23(5), 330-340. doi: 10.1111/sms.12068.9. Barkoukis, V., Rodafinos, A., Koidou, E., & Tsorbatzoudis, H. (2012). Development of a scale measuring trait anxiety in physical education. <i>Measurement in Physical Education & Exercise Science</i>, 16, 237-253.10. Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel, M. H., & Sideridis, G. (1998). Sources, intensity and responses to stress in Greek and Australian basketball referees. <i>International Journal of Sport Psychology</i>, 29, 1-22.11. Lazuras, L., Barkoukis, V., & Tsorbatzoudis, H. (2015). Toward and integrative model of doping use: An empirical study with adolescent athletes. <i>Journal of Sport and Exercise Psychology</i>, 37, 37-50. http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2013-023212. Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., Sideridis, G., & Grouios, G. (2002). Confirmatory factor analysis of the Greek version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). <i>International Journal of Sport Psychology</i>, 32, 182-194.13. Tsorbatzoudis, H., Daroglou, G., Zahariadis, P., & Grouios G. (2003). Examination of coaches' self-efficacy: Preliminary analysis of the Coaching Efficacy Scale. <i>Perceptual and Motor Skills</i>, 97, 1297-1306.
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Ομαδικές ασκήσεις και workshops, video προβολές, kahoot, kialo και paddlet για αλληλεπίδραση.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	A1. Πρόγραμμα Αλλαγής Συμπεριφοράς (Behavior Modification Project) διάρκειας 8 εβδομάδων με στόχο την ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων και την αλλαγή κάποιων συμπεριφορών δικής σας ή κάποιου άλλου σε θέματα που σχετίζονται με τον αθλητισμό και την άσκηση. 40% A2. Τελική εξέταση 60%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική